

Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17925928.00 DEU/ENG/FRA/ITA/NLD A





GEBRAUCHSANLEITUNG
USER MANUAL
MANUEL D'UTILISATION
MANUALE D'USO
GEBRUIKSAANWIJZING

Polar F4™
Fitness Herzfrequenz-Messgerät
Fitness Heart Rate Monitor
Cardiofréquencemètre
Cardiofrequenzimetro per il Fitness
Fitness Hartslagmeter

Félicitations! Nous vous remercions d'avoir choisi le cardiofréquencemètre Fitness Polar F4™ !

Le Cardio Polar F4 est un cardiofréquencemètre simple d'utilisation et un compagnon d'exercice idéal pour de nombreuses raisons.

- Le cardio calcule la durée de votre exercice, le temps passé dans votre zone cible de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque maximale et moyenne ainsi que votre consommation calorique après chaque séance d'exercice.
- Il vous rappelle qu'il faut faire de l'exercice au moins tous les trois jours.
- Ses deux boutons de réglage simplifient son utilisation.
- Son grand écran facilite sa lecture.

Pourquoi utiliser un cardiofréquencemètre?

- Le cardiofréquencemètre vous permet de faire de l'exercice à l'intensité qui vous convient le mieux.
- Le cardiofréquencemètre optimise les bienfaits de l'exercice physique en un laps de temps limité.
- Le cardiofréquencemètre vous fournit des informations objectives. Etes-vous sur la bonne voie avec votre programme d'exercice ? Progressez-vous ?
- Le cardiofréquencemètre vous renseigne en permanence, ce qui en fait un compagnon d'exercice idéal !

Le cardiofréquencemètre Polar F4 vous permet de mesurer facilement, de manière fiable et sans fil, votre fréquence cardiaque (FC) en mesurant les battements de votre cœur avec la précision d'un électrocardiogramme (ECG). Le récepteur vous permet de visualiser votre FC ainsi que d'autres informations, lorsque vous pratiquez par exemple, la marche, le vélo, le ski de fond ou tout autre type d'exercice, sans gêner votre activité. Depuis des dizaines d'années des sportifs amateurs comme des athlètes de haut niveau font confiance aux données fournies par leur cardiofréquencemètre Polar, alors pourquoi pas vous ?

Nous vous invitons à lire attentivement ce guide pour mieux vous familiariser avec votre nouveau compagnon d'exercice !

POLAR F4 - GUIDE RAPIDE



Pour mettre en marche le récepteur, appuyez sur l'un des 2 boutons. Appuyez sur OK, **Settings** (Réglages) s'affiche. Vous devez effectuer les principaux réglages depuis le mode « Basic Settings » (Réglages de Base) : mode horaire (TIME MODE), heure (TIME OF DAY), date (DATE), unité de mesure du poids et de la taille (UNIT), poids (WEIGHT), taille (HEIGHT), date de naissance (AGE) et sexe (SEX). Faites défiler les valeurs avec le bouton SET puis appuyez sur OK pour valider votre choix. *Pour plus d'informations, Reportez-vous au chapitre 2 « Basic Settings : Réglages de Base », page 62.*

1. SETTINGS (Réglages)

Appuyez sur OK ▼

2. TIME MODE? (Mode horaire)
Sélectionnez 12 h ou 24 h en appuyant sur SET

Appuyez sur OK ▼

Appuyez sur SET pour sélectionner AM ou PM

Appuyez sur OK ▼

3. TIME OF DAY (Heure)
Appuyez sur SET pour sélectionner HOURS (Heures)

Appuyez sur OK ▼

Appuyez sur SET pour sélectionner MINUTES

Appuyez sur OK ▼

4. SET DATE (Réglages de la date)
Appuyez sur SET pour sélectionner MONTH (Mois)/ DAY (Jour)

Appuyez sur OK ▼

Appuyez sur SET pour sélectionner DAY (Jour)/ MONTH (Mois)

Appuyez sur OK ▼

Appuyez sur SET pour sélectionner YEAR (Année)

Appuyez sur OK ▼

5. UNIT (Unité)
Appuyez sur SET pour sélectionner livres et pieds (lb/ft) ou kilogrammes et centimètres (kg/cm)

Appuyez sur OK ▼

6. USER SETTINGS (Réglages utilisateur)
Appuyez sur SET pour sélectionner votre poids

Appuyez sur OK ▼

Appuyez sur SET pour sélectionner votre taille

Appuyez sur OK ▼

Appuyez sur SET pour sélectionner votre âge

Appuyez sur OK ▼

Appuyez sur SET pour sélectionner FEMALE (Féminin)/ MALE (Masculin).

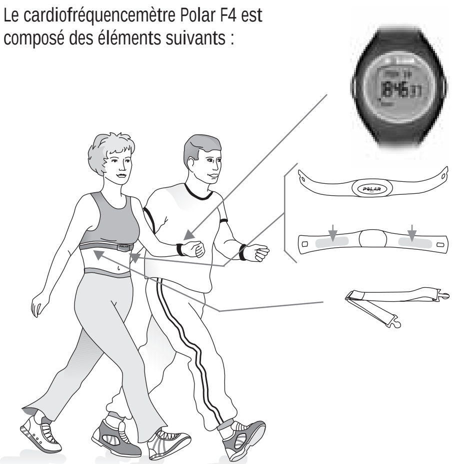
Appuyez sur OK ▼

7. SETTINGS OK (Réglages OK)
Vous avez maintenant terminé vos Réglages de Base et vous pouvez commencer à utiliser le récepteur.

SOMMAIRE

1.1 COMPOSANTS DU POLAR F4

Le cardiofréquencemètre Polar F4 est composé des éléments suivants :



Le récepteur affiche votre fréquence cardiaque, les calories dépensées et la durée de l’exercice. Il possède aussi toutes les fonctions classiques d’une montre.

L’émetteur doit être porté pendant l’exercice. Les électrodes sont positionnées sur la face interne de l’émetteur. Les électrodes détectent votre fréquence cardiaque en continu et la transmettent au récepteur.

La ceinture élastique maintient l’émetteur autour de votre poitrine.

Ce **Manuel d'Utilisation** contient toutes les informations nécessaires pour bien utiliser votre cardiofréquencemètre Polar F4.

Services Internet Polar

Le site Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) est un site Internet complet conçu pour vous conseiller dans votre programme d’activités physiques. L’inscription vous donne accès gratuitement à un carnet d’entraînement personnalisé, des protocoles de tests & outils de calcul, des rapports et des articles utiles. Enfin pour profiter des dernières améliorations des produits Polar et de conseils en ligne, consultez notre site : www.polar.fi/fitness.

1.2 BOUTONS ET ICÔNES DU RÉCEPTEUR

Bouton OK (Accepter)

- Démarre et arrête la mesure de la FC
- Entre dans le menu affiché
- Revient au mode principal à partir des menus « Summary » (Résumé) et « Totals » (Cumuls)
- Valide les réglages
- Désactive l'alarme sonore et le mode veille

Remarque:
En appuyant longuement sur le bouton OK, vous pouvez revenir à l'affichage de l'Heure depuis tous les menus sauf lorsque vous enregistrez votre exercice.

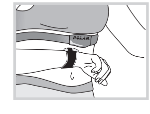


Bouton SET (Réglages)

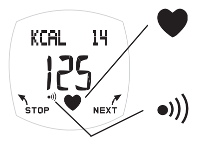
- Passe au menu ou à l'affichage suivant
- Augmente les valeurs sélectionnées
- Met l'alarme sonore en veille pendant 10 minutes

En appuyant longuement sur le bouton SET

- Depuis l'affichage de l'Heure le verrouillage des boutons peut-être activé/désactivé
- Depuis le menu « Totals » (Cumuls) une valeur personnelle peut-être remise à zéro
- Depuis le mode « Exercise » (Exercice) l'alarme de zone cible peut-être activée/désactivée



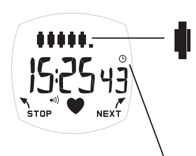
Heart Touch
Dans le mode « Exercise » (Exercice), vous pouvez voir l'heure en approchant le récepteur du logo Polar de l'émetteur.



Lorsque l'icône en forme de **Cœur** clignote, l'appareil mesure votre fréquence cardiaque.

L'icône **Signal Sonore** indique que

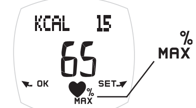
- L'alarme sonore de zone cible de FC est activée (mode « Exercice »).
- L'alarme sonore est activée (mode Heure). Appuyez sur le bouton SET pour mettre l'alarme sonore en veille pendant 10 minutes. Appuyez sur le bouton OK pour arrêter le signal sonore.



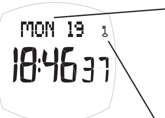
Les **Points Fitness** indiquent le temps que vous avez passé dans votre zone cible de FC. *Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Fonctions Disponibles durant l'Exercice », page 64.*



L'icône **Montre** indique l'heure dans le mode « Exercise » (Exercice).

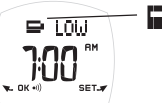


Votre fréquence cardiaque s'affiche en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (**FC**$_{\text{MAX}}^{\%}$).



Indicateurs jour/semaine
MON = Lundi, TUE = Mardi
WED = Mercredi, THU = Jeudi
FRI = Vendredi, SAT = Samedi
SUN = Dimanche

L'icône **Verrouillage** indique que les boutons sont verrouillés dans l'affichage de l'Heure. En appuyant longuement sur le bouton SET, vous pouvez verrouiller les boutons. Le texte suivant défile alors sur l'écran : **HOLD TO LOCK, LOCKED**. Pour déverrouiller appuyez de nouveau longuement sur le bouton SET. **HOLD TO UNLOCK, UNLOCKED** défile alors sur l'écran.





L'icône en forme de **Pile** indique que la pile du récepteur est faible.
Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Entretien et Réparations », page 73.

Votre cardiofréquencemètre vous envoie automatiquement un **Message de Motivation** toutes les heures si vous ne vous êtes pas entraîné depuis plus de trois jours. Ce message apparaît toutes les heures quand vous êtes en mode Heure.

1.3 FONCTIONS

Basic Settings (Réglages de base)

- *Lorsque vous utilisez le récepteur pour la première fois ou bien lorsque vous venez d'effectuer une remise à zéro complète (Reset), appuyez sur n'importe quel bouton pour accéder au menu « Settings » (réglages).*

EXERCISE (Exercice)

- *Mesure et enregistre les données de l'exercice.*
- *Affiche les données de l'exercice pendant la séance d'exercice.*
- *Un résumé de l'exercice est affiché automatiquement après avoir arrêté l'enregistrement de l'exercice.*

OK



- *Point de départ pour toutes les fonctions.*
- *Affiche l'heure et la date.*

SET

SUMMARY (Résumé)

- *Présente les données enregistrées pendant la dernière séance d'exercice (date, durée, temps passé dans la zone cible, FC moyenne et maximale, et consommation calorique).*

SET

TOTALS (Cumuls)

- *Affiche la durée cumulée de vos séances, le cumul des calories brûlées, le nombre de séances et leur fréquence moyenne, par semaine.*

SET

SETTINGS (Réglages)

- *Réglages des limites de la zone cible.*
- *Réglages du son*
- *Réglages de la montre : réveil, date, heure.*
- *User settings (Réglages utilisateur) : poids, taille, âge, sexe.*
- *Unit settings (Réglages des unités) : lb/ft ou kg/cm.*

SET

2. « BASIC SETTINGS » : RÉGLAGES DE BASE

Le récepteur étant livré éteint, il suffit de l'activer une seule fois lors de la première utilisation. Une fois activé, le récepteur ne peut plus être éteint.

Soyez très précis lorsque vous effectuez les Réglages de Base, en particulier lors du réglage de votre poids, taille, âge et sexe. En effet ces données influent sur l'exactitude des valeurs mesurées, comme les limites de zone cible de FC et la consommation calorique.

Vous pouvez aussi transférer vos données personnelles vers le récepteur depuis votre PC. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Télécharger les Réglages Depuis Votre Ordinateur avec la Fonction Polar UpLink », page 70.

1. Activez le récepteur en appuyant sur l'un des deux boutons.
2. **SETTINGS** (Réglages) s'affiche. Appuyez sur OK pour effectuer les Réglages de Base.
3. **TIME MODE?** (Mode horaire) : sélectionnez **12** h ou **24** h en appuyant sur SET. Appuyez sur OK pour valider votre sélection. L'écran affiche **TIME OF DAY** (Heure).
   12 h : l'heure s'affiche de 1 à 12 **AM** ou **PM**.
   - Appuyez sur SET pour sélectionner **AM** ou **PM**. Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur SET pour sélectionner **HOURS** (Heures). Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur SET pour sélectionner **MINUTES**. Appuyez sur OK.

   24 h : l'heure s'affiche de 0 à 23 heures. Dans les réglages de date, le jour doit être réglé en premier puis le mois.
   - Appuyez sur SET pour sélectionner **HOURS** (Heures). Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur SET pour sélectionner **MINUTES**. Appuyez sur OK.
4. **SET DATE** (Réglages de la date) : Appuyez sur SET pour sélectionner **MONTH** (Mois) ou **DAY** (Jour). Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur SET pour sélectionner **DAY** (Jour) ou **MONTH** (Mois). Appuyez sur OK.
   - Appuyez sur SET pour sélectionner **YEAR** (Année). Appuyez sur OK.
5. **UNITS** (Unités) : pour le poids et la taille : Appuyez sur SET pour sélectionner livres et pieds (**lb/ft**) ou kilogrammes et centimètres (**kg/cm**). Appuyez sur OK.
6. **WEIGHT** (Poids) : Appuyez sur SET pour sélectionner votre poids. Appuyez sur OK.
7. **HEIGHT** (Taille) : Appuyez sur SET pour sélectionner votre taille. Appuyez sur OK.
   Remarque : *si vous avez sélectionné vos unités en lb/ft, les mesures se font d'abord en pieds puis en pouces.*
8. **AGE :** Appuyez sur SET pour sélectionner votre âge. Appuyez sur OK.
9. **SEX** (Sexe) : Appuyez sur SET pour sélectionner **FEMALE** (Féminin) ou **MALE** (Masculin). Appuyez sur OK. Le récepteur affiche **SETTINGS OK** (Réglages acceptés) et revient à l'affichage de l'Heure après 3 secondes.

Vous pouvez changer certains de vos réglages après avoir validé les Réglages de Base dans le mode « Settings ». Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Settings : Modifier les Réglages », page 68.

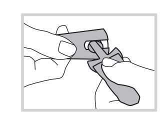
Il est nécessaire de porter l'émetteur pour mesurer votre fréquence cardiaque. Le récepteur enregistre les données de l'exercice (date, durée, temps passé dans la zone cible, FC moyenne et maximale, et consommation calorique) pendant la séance.

Remarque: *Les réglages par défaut des limites de zone cible de FC sont calculés en fonction de vos Réglages de Base. Pour plus d'informations sur les zones cible de FC, reportez-vous au chapitre « Zone Cible de Fréquence Cardiaque », page 71. Ceci vous permettra de pratiquer votre activité physique à la bonne intensité. Pour régler les limites de la zone cible, reportez-vous au chapitre « Settings : Modifier les Réglages », page 68.*

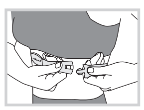


3.1 COMMENT PORTER L'ÉMETTEUR ET ENREGISTRER VOTRE ACTIVITÉ

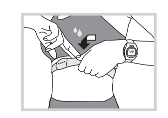
Vous devez garder le récepteur dans un rayon de 1 mètre/3 pieds maximum de votre émetteur. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant des cardiofréquencemètres ou à proximité de toute autre source d'interférences électromagnétiques. *Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre « Précautions d'Emploi», page 74*.



1. Fixez l'émetteur à une extrémité de la ceinture élastique.



2. Ajustez la longueur de la ceinture élastique de manière à ce qu'elle soit confortable à porter. Placez la ceinture autour de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité à l'émetteur.

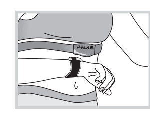


3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l'endroit et au centre de votre thorax.



4. Portez le récepteur comme une montre et appuyez sur OK pour commencer à enregistrer les données de votre exercice. Votre fréquence cardiaque et l'icône en forme de cœur ♥ apparaissent en quelques secondes.

3.2 FONCTIONS DISPONIBLES DURANT L'EXERCICE

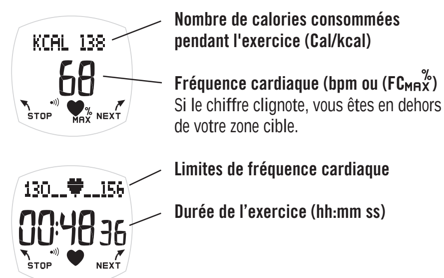


Vérifier l'heure

Approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur. L'heure s'affiche pendant trois secondes. Ou bien appuyez sur le bouton SET jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

Vérifier la durée de l'exercice, l'heure, les limites de FC ou les calories

Appuyez sur le bouton SET pour consulter les données suivantes :



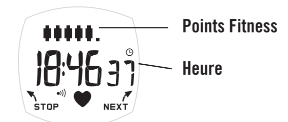
Limites de fréquence cardiaque

Le récepteur calcule vos limites personnelles de zone cible de FC lorsque vous saisissez votre âge dans les Réglages de Base. Ces limites apparaissent sur la ligne supérieure de l'écran. Si vous n'avez pas encore saisi votre âge, vous pouvez le faire dans le mode « Settings » (Réglages). *Pour plus d'informations sur la détermination de vos limites personnelles de zone cible de FC, reportez-vous au chapitre « Zone Cible de Fréquence Cardiaque », page 71.*

L'icône en forme de cœur sur la ligne supérieure de l'écran se déplace en fonction de votre FC. Si l'icône en forme de cœur ♥ n'apparaît pas sur la ligne supérieure, votre FC est soit au-dessus, soit en dessous de vos limites. Si l'alarme de zone cible est activée, elle retentit lorsque vous êtes en dehors des limites.

Activer/désactiver l'alarme de zone cible de FC •)))

Appuyez longuement sur le bouton SET jusqu'à ce que l'alarme soit activée ou désactivée. L'icône alarme sonore s'affiche quand l'alarme sonore est activée.



Points Fitness

Il y a 6 Points Fitness. Chacun représente 10 minutes passées dans la zone cible de FC, soit une heure au total si tous les Points apparaissent. Quand vous êtes dans votre zone cible de FC, le premier Point clignote. Au bout de 10 minutes, le Point Fitness suivant commence à clignoter et ainsi de suite. Quand vous n'êtes pas dans votre zone cible de FC, le Point Fitness clignotant disparaît.

3.3 COMMENT ARRÊTER ET REVISUALISER LES DONNÉES D'UN EXERCICE

Remarque : *Les données suivantes ne sont accessibles que si vous avez porté l'émetteur pendant votre séance d'exercice.*

Appuyez sur OK pour arrêter l'enregistrement des données de l'exercice. **SUMMARY** (Résumé) s'affiche automatiquement. Chaque donnée est affichée pendant 3 secondes.

Les informations suivantes sont présentées dans le menu « Summary » (Résumé).



DURATION Durée de la séance d'exercice (hh:mm ss)



IN ZONE Temps passé dans la zone cible (hh:mm ss)



AVG. HR Fréquence cardiaque moyenne de la séance (bpm)



MAX HR Fréquence cardiaque maximale de a séance (bpm)



CALORIES Calories dépensées durant la séance d'exercice

Lorsque les données de l'exercice ont été revisualisées, le récepteur revient à l'affichage de l'Heure. Vous pouvez néanmoins consulter les données de l'exercice plus tard en appuyant sur le bouton OK. *Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Consulter les Données Enregistrées dans le Fichier », page 66.*

Remarque : *Si l'écran affiche 00, votre fréquence cardiaque n'est pas détectée. Approchez le récepteur du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur lance une nouvelle recherche du signal de fréquence cardiaque. La mise à jour prend environ 5 secondes et la FC s'affiche.*

Remarque : *Les fichiers « Summary » (Résumé) et « Totals » (Cumuls) conservent vos données d'exercice uniquement si votre séance d'exercice dure plus d'une minute.*

4. CONSULTER LES DONNÉES ENREGISTRÉES DANS LE FICHIER

4.1 FICHIER « SUMMARY » (RÉSUMÉ)

Vous pouvez consulter les données de votre dernière séance d'exercice dans le fichier « Summary » (Résumé).

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur le bouton SET. L'écran affiche **SUMMARY**.
2. Appuyez sur OK pour consulter les données. L'écran affiche **DATE**.
3. Appuyez plusieurs fois sur SET pour obtenir les informations suivantes :

DATE	Date de la séance d'exercice
DURATION	Durée de la séance d'exercice
IN ZONE	Temps passé dans la zone cible
AVG. HR	Fréquence cardiaque moyenne de la séance
MAX HR	Fréquence cardiaque maximale de la séance
CALORIES	Nombre de calories brûlées durant la séance d'exercice

4. Appuyez sur OK. L'écran affiche **SUMMARY**.

Vous pouvez accéder au mode « TOTALS » (Cumuls) en appuyant sur SET (l'écran affiche **TOTALS**). *Pour plus d'informations sur TOTALS, reportez-vous au sous-chapitre « Fichier Totals (Cumuls) » suivant.*
Vous pouvez aussi revenir à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur OK.

4.2 FICHIER « TOTALS » (CUMULS)

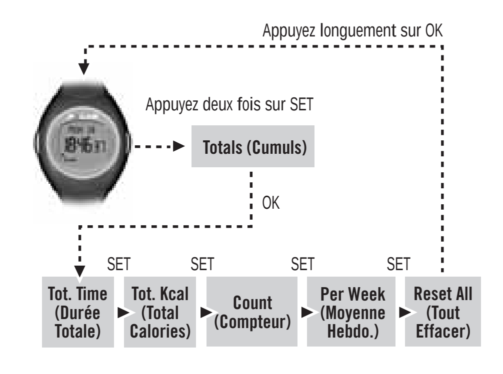
Vous pouvez consulter les données cumulées de vos séances d'exercice dans le fichier « Totals » (Cumuls).

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez deux fois sur le bouton SET. L'écran affiche **TOTALS**.
2. Appuyez sur OK pour consulter les données. L'écran affiche **TOT. TIME**.
3. Appuyez plusieurs fois sur SET pour obtenir les informations suivantes :

TOT. TIME	Cumul de la durée de vos séances d'exercice et date du début de ce cumul.
TOT. KCAL	Cumul de la consommation calorique totale et date du début de ce cumul.
COUNT	Nombre total de séances d'exercice et date du début de ce cumul.
PER WEEK	Moyenne hebdomadaire de séances d'exercice (à partir du Lundi 00:00.00).
RESET ALL	Efface et remet à zéro toutes les données dans le mode « Totals ».

Appuyez sur OK pour effacer toutes les données. **RESET** clignote sur l'écran. Sélectionnez **RESET** (Effacer) ou **NO RESET** (Ne pas effacer) avec le bouton SET. Pour confirmer appuyez sur OK. L'écran affiche **RESET ALL** (Tout effacer).

4. Appuyez longuement sur OK pour revenir à l'affichage de l'Heure.

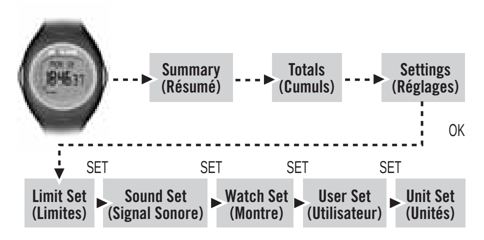


Remarque : *Vous pouvez aussi effacer des données individuellement dans le mode « Totals ». Appuyez sur le bouton SET pour accéder à **TOTALS** et sélectionnez la valeur à effacer. Appuyez longuement sur SET. L'écran affiche **RESET?** (Effacer ?). Gardez le bouton SET appuyé jusqu'à ce que la valeur soit remise à zéro. La date du début du cumul est alors réglée à la date courante.*

Dans le menu « Settings » (Réglages), vous pouvez vérifier et changer les informations que vous avez saisi précédemment, comme vos limites de fréquence cardiaque, vos réglages utilisateur ou les réglages de montre. *Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Télécharger les Réglages depuis votre Ordinateur avec la Fonction Polar UpLink », page 70.*

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez sur le bouton SET jusqu'à ce que **SETTINGS** (Réglages) apparaisse.
2. Appuyer sur OK. L'écran affiche **LIMIT SET**.
3. Appuyer sur SET pour consulter **LIMIT SET** (Réglages des Limites), **SOUND SET** (Réglages du Signal Sonore), **WATCH SET** (Réglages de la Montre), **USER SET** (Réglages Utilisateur) ou **UNIT SET** (Réglages des Unités).
4. Appuyez sur OK pour sélectionner les réglages désirés.

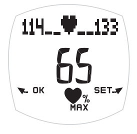
Remarque : *Vous pouvez revenir à l'affichage de l'Heure à tout moment en appuyant longuement sur le bouton OK.*



5.1 « LIMIT SET » : RÉGLAGES DES LIMITES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Ces limites de fréquence cardiaque sont utilisées lors de votre séance d'exercice. Le récepteur calcule vos limites de zone cible en fonction de votre âge. Vous pouvez aussi régler les limites de votre zone cible par vous-même. *Pour plus d'informations sur la détermination de vos limites personnelles de zone cible de FC, reportez-vous au chapitre « Zone Cible de Fréquence Cardiaque », 71.*





Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4.

5. L'écran affiche **LIMITS**. Appuyez sur SET pour sélectionner les limites de fréquence cardiaque en battements par minute (**FC**) ou en pourcentage de votre FCmax **(FCMAX%)**. Appuyez sur OK.
6. L'écran affiche **HIGH LIMIT**. Sélectionnez la limite supérieure de la zone cible avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
7. L'écran affiche **LOW LIMIT**. Sélectionnez la limite inférieure de la zone cible avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
8. L'écran affiche **LIMIT SET**. Appuyez sur SET pour passer aux Réglages du Signal Sonore (**SOUND SET**). Appuyez sur OK.

5.2 « SOUND SET » : RÉGLAGES DU SIGNAL SONORE

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4.

5. L'écran affiche **SOUND SET**. Sélectionnez le signal sonore sur **ON** (Activé) ou sur **OFF** (Désactivé) avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
6. Appuyez sur SET pour passer aux Réglages de la Montre (**WATCH SET**). Appuyez sur OK.

5.3 « WATCH SET » : RÉGLAGES DE LA MONTRE

Remarque : *vous pouvez afficher l'heure et la date de deux façons. Choisissez le mode de présentation en sélectionnant le mode 12 h (date : mois, jour, année) ou le mode 24 h (date : jour, mois, année).*

Réglages du réveil •)))

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4.

5. Sélectionnez **ALARM ON** (Activé) ou **OFF** (Désactivé) avec le bouton SET.
   Appuyez sur OK.
   ALARM OFF : passez au réglage de l'heure.
   ALARM ON : sélectionnez les heures avec le bouton SET. Appuyez sur OK. Sélectionnez les minutes avec le bouton SET. Appuyez sur OK pour valider.
6. Dans le mode 12 h uniquement : sélectionnez **AM** ou **PM** avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
7. Sélectionnez les heures pour le réveil avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
8. Sélectionnez les minutes avec le bouton SET. Appuyez sur OK.

Réglages de l'heure

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4.

5. L'écran affiche **ALARM**. Appuyez sur OK jusqu'à ce que **TIME** s'affiche.
6. Sélectionnez le mode 12h ou 24h avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
7. Dans le mode 12 h uniquement : sélectionnez **AM** ou **PM** avec le bouton SET.
   Appuyez sur OK.
8. Sélectionnez les heures avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
9. Sélectionnez les minutes avec le bouton SET. Appuyez sur OK pour valider.

Réglages de la date

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4.

5. L'écran affiche **ALARM**. Appuyez sur OK jusqu'à ce que **MONTH** (Mois) ou **DAY** (Jour) s'affiche.
6. Sélectionnez **MONTH** (Mois) ou **DAY** (Jour) avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
7. Sélectionnez **DAY** (Jour) ou **MONTH** (Mois) avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
8. Sélectionnez **YEAR** (Année) avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur SET pour passer aux Réglages Utilisateur (**USER SET**).

5.4 « USER SET » : RÉGLAGES DES DONNÉES UTILISATEUR

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4.

5. **WEIGHT** (**LBS/KG**) s'affiche. Ajustez votre poids avec le bouton SET. Appuyez sur OK pour passer au réglage de votre taille.
6. **HEIGHT :** ajustez votre taille avec le bouton SET. Appuyez sur OK pour passer au réglage de votre âge.
   Remarque : *si vous utilisez lb/ft, vous devez saisir la taille en pieds puis en pouces.*
7. **AGE :** sélectionnez votre âge avec le bouton SET. Appuyez sur OK pour passer au réglage de votre sexe.
8. **SEX :** sélectionnez Female (Féminin) ou Male (Masculin) avec le bouton SET.
   Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur SET pour passer aux Réglages des Unités (**UNIT SETTINGS**). Appuyez sur OK.

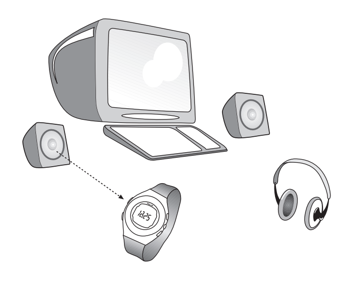
5.5 « UNIT SET » : RÉGLAGES DES UNITÉS DE MESURE

Depuis l'affichage de l'Heure, répétez les étapes 1-4.

5. Sélectionnez **LB/FT** ou **KG/CM** avec le bouton SET. Appuyez sur OK.
6. Appuyez longuement sur OK pour revenir à l'affichage de l'Heure.

5.6 TÉLÉCHARGER LES RÉGLAGES DEPUIS VOTRE ORDINATEUR AVEC LA FONCTION POLAR UPLINK

Votre cardiofréquencemètre Polar F4 vous permet de transférer facilement tous les réglages depuis votre PC vers votre récepteur avec la fonction Polar UpLink.



Vous pouvez télécharger la fonction UpLink depuis notre site www.polar.fi/fitness. Pour pouvoir utiliser la fonction UpLink, votre ordinateur doit être équipé d'une carte son et de haut-parleurs ou d'un casque dynamiques.

Consultez le site www.polar.fi/fitness pour plus d'informations à ce sujet.

6. ZONE CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Votre zone cible de fréquence cardiaque est délimitée par une limite supérieure et une limite inférieure de fréquence cardiaque, qui sont exprimées soit en pourcentage de votre FC_{max} (HR_{max}), soit en battements par minute (bpm). La FC_{max} est le nombre de battements par minute le plus élevé que vous puissiez atteindre lors d'un effort intense. Le récepteur fait une estimation de votre FCmax à partir de votre âge : FC_{max} = 220 – âge). Pour une mesure plus précise de votre FC_{max}, consultez votre médecin pour effectuer un test à l'effort.

Durant un exercice physique, des efforts effectués dans différentes zones cibles de FC auront des résultats différents.
Votre zone de fréquence cardiaque la mieux adaptée dépend donc de vos objectifs et de votre condition physique propre.

Intensité des différentes zones cible de fréquence cardiaque
Le tableau ci-dessous présente l'intensité des différentes zones cibles de fréquence cardiaque exprimée en battements par minute (bpm), correspondant aux différentes tranches d'âge. Calculez votre propre FC_{max}, notez vos zones cible de fréquence cardiaque en fonction de vos objectifs, et sélectionnez celles appropriées à votre séance d'exercice.

Age	FC_{max} (220–âge)	Intensité Légère 60-70% de la FC_{max}	Intensité Modérée 70-80% de la FC_{max}	Intensité Forte 80-90% de la FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Lorsque vous êtes à 60-70% de votre FC_{max}, vous vous trouvez dans la **Zone de Faible Intensité**. Que vous soyez débutant ou que vous pratiquiez une activité physique régulièrement, vous vous exercerez principalement dans cette zone. A ce niveau d'intensité, les graisses sont la source principale d'énergie sollicitée par le corps humain. Par conséquent cette zone est bénéfique pour contrôler, voire perdre du poids. La plupart des personnes trouvent ce niveau d'intensité assez facile, et travailler dans cette zone est bénéfique pour :

- Le contrôle du poids
- Améliorer l'endurance
- Améliorer la forme cardiovasculaire

Si vous atteignez 70-80% de votre FC_{max}, vous vous trouvez dans la **Zone d'Intensité Modérée**. Cette zone est idéale pour les personnes qui pratiquent une activité physique régulièrement. Pour la plupart des personnes, cette intensité correspond au rythme le plus élevé qu'ils puissent maintenir sans éprouver de gêne ou de douleurs physiques. Travailler dans cette zone est tout particulièrement efficace pour améliorer votre forme cardiovasculaire. Si vous êtes en moins bonne forme, vos muscles utiliseront les hydrates de carbone comme source d'énergie quand vous vous exercez dans cette zone. En améliorant votre condition physique, votre corps consommera un pourcentage de plus en plus élevé de graisses, préservant ainsi les stocks plus limités d'hydrates de carbone dans les muscles. Travailler dans cette zone a pour effet additionnel de :

- Améliorer la forme cardiovasculaire
- Améliorer l'endurance
- Favoriser le contrôle / la perte de poids
- Habituer l'organisme à s'entraîner à un rythme élevé
- Augmenter la vitesse que vous pouvez maintenir sans produire d'acides lactiques (donc repousser votre seuil anaérobie)

A 80-90% de votre FC_{max}, vous passez dans la **Zone d'Intensité Forte**. S'exercer dans cette zone devient « dur ». Vous respirez difficilement et vous ressentez rapidement de la fatigue. Les personnes bien entraînées travaillent occasionnellement à cette intensité. L'entraînement dans cette zone est intense, et génère par conséquent des résultats spécifiques, permettant de :

- Augmenter la tolérance des muscles aux acides lactiques
- Améliorer la résistance aux efforts courts mais intense

L'entraînement dans la zone d'intensité adéquate vous permet de prendre du plaisir à pratiquer votre activité favorite. Pensez à alterner vos zones d'intensités pour améliorer votre forme et varier vos séances d'exercices. N'oubliez pas : plus l'intensité est basse, plus vous pourrez pratiquer votre activité longtemps et avec facilité. Entraînez-vous dans les zones d'intensités élevées pour de courtes périodes.

Remarque: *Dans sa définition de l'intensité des zones cible de FC, Polar diffère des recommandations des autorités scientifiques internationales dans lesquelles la zone de faible intensité peut-être inférieure à 60% de la* FC_{max}.

7. ENTRETIEN ET REPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie qui nécessite certaines précautions d'utilisation. Les conseils ci-dessous vous aideront à respecter les clauses de garantie et à profiter pleinement et pour longtemps de votre appareil.

Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Le récepteur doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Ne tordez pas ou ne pliez pas l’émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Laissez toujours sécher l’émetteur avant de le ranger. La transpiration et l'humidité maintiennent les électrodes de l'émetteur en marche, ce qui réduit la durée de vie de la pile.
- Rangez le cardiofréquencemètre dans un endroit sec et frais. Lorsque l’appareil est mouillé, ne le rangez jamais dans un sac en plastique ou un sac de sport (non respirant).
- Ne tordez pas ou ne pliez pas l’émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Le cardiofréquencemètre ne doit pas être exposé à des températures extrêmes. Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C.
- N'exposez pas le cardiofréquencemètre aux rayons du soleil pendant une période prolongée (sur la plage arrière d'une voiture, par exemple).

Service Après-Vente agréé Polar

Durant la période de garantie fixée à deux ans, nous vous recommandons de confier toutes les opérations d’entretien à un Service Après-Vente agréé Polar. Cette disposition est indispensable pour maintenir la validité de la garantie et éviter son annulation suite à des interventions inadéquates réalisées par du personnel non agréé par Polar Electro.

Piles de l’émetteur

La durée de vie moyenne de la pile de l’émetteur est estimée à 2500 heures d’utilisation. Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre émetteur. Polar recycle les émetteurs usagés.

Piles du récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur est estimée à deux ans en utilisation normale (soit 1h/jour d’exercice, 7 jours par semaine). L’utilisation excessive de l’alarme affaiblit la pile plus rapidement. Lorsque l’icône pile apparaît, la pile doit être remplacée.

Remarque :

- *Si vous avez réglé le réveil avant que n’apparaisse l'icône de Pile Faible, l’alarme sonore restera activée jusqu’à ce que la pile s’affaiblisse totalement. Si vous tentez de désactiver l’alarme sonore, le récepteur affiche l'icône de Pile Faible. Vous ne pouvez pas reprogrammer l’alarme sonore tant que la pile n’est pas remplacée.*
- *Il se peut que l'icône de Pile Faible apparaisse dans des conditions de température très basse. Cette icône disparaît si vous revenez à des températures normales.*
- *Ne jamais ouvrir le récepteur soi-même. Seul un Service Après-Vente agréé Polar peut garantir l’étanchéité du cardiofréquencemètre et l’utilisation de composants adéquats lors du remplacement de la pile. Il procédera en même temps à une vérification complète de l’appareil.*

8.1 CARDIOFRÉQUENCEMÈTRES POLAR ET INTERFÉRENCES

Interférences électromagnétiques
Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité.

Appareils de cardio-training
Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ni le symbole du cœur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres, sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférences.
4. Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Interférences entre cardiofréquencemètres
Les récepteurs n'étant pas codés, ils peuvent capter les signaux de fréquence cardiaque émis par d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres, dans un rayon de 1 mètre. Si les signaux de fréquence cardiaque émanant de plusieurs émetteurs non codés, sont captés simultanément, les mesures seront erronées.

Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique
Votre cardiofréquencemètre Polar est étanche jusqu'à 30 mètres. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur les boutons latéraux du récepteur sous l'eau. Des interférences peuvent se produire lors de la mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de fréquence cardiaque.
- Les plongeons ou les mouvements énergiques en natation peuvent occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont alors plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal cardiaque varie d'une personne à une autre. Le nombre de personnes ayant des difficultés à mesurer leur fréquence cardiaque est considérablement plus élevé en milieu aquatique, que dans d'autres environnements.

8.2 RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS A LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice peut comporter certains risques, surtout pour les personnes sédentaires. Avant d'entamer la pratique d'une activité physique régulièrement, il est conseillé de répondre au questionnaire ci-dessous. Si vous répondez oui à l'une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Vous souffrez d'hypertension ?
- Votre taux de cholestérol est élevé ?
- Vous présentez des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Vous prenez un traitement lié à la tension ou à un trouble cardiaque ?
- Vous avez / avez eu des problèmes respiratoires ?
- Vous êtes en période de convalescence ou vous suivez actuellement un traitement médical ?
- Vous êtes porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Vous fumez ?
- Vous êtes enceinte ?

Notez qu'outre l'intensité de l'exercice, les traitements médicamenteux contre les troubles cardiaques, l'hypertension, les troubles psychologiques, l'asthme, les affections respiratoires ainsi que les boissons énergisantes, l'alcool et la nicotine, peuvent affecter le rythme cardiaque.

Il est essentiel de rester attentif aux réactions de votre corps durant l'exercice. Si vous ressentez une douleur inexplicable ou une fatigue excessive pendant l'exercice, il est conseillé d'arrêter ou de modérer l'intensité de l'effort.

Remarque à l'intention des personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou autre appareil électronique implanté. Les personnes portant un stimulateur cardiaque utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant l'utilisation, nous recommandons toujours un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de garantir la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

En cas d'allergie à une substance en contact avec la peau, ou liée à l'utilisation du produit, consultez le chapitre *"Caratéristiques Techniques" (page 77).* Pour éviter toute réaction cutanée, portez l'émetteur par dessus votre vêtement. Veillez cependant à bien humidifier le vêtement, sous les électrodes, afin d'assurer le bon fonctionnement de l'appareil.

***Remarque :** la transpiration et les frottements peuvent entraîner une décoloration de l'émetteur susceptible de tâcher les vêtements clairs.*

Que faire si…

…vous ne savez plus où vous vous trouvez dans le menu ?
appuyez longuement sur OK jusqu'à ce que l'écran affiche l'heure.

…la fréquence cardiaque ne s'affiche plus (00) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humidifiées et que vous le portez correctement.
2. Vérifiez la propreté de l'émetteur.
3. Vérifiez qu'il n'y a pas de source d'interférences électromagnétiques à proximité du récepteur Polar, un poste de TV, un téléphone mobile, un écran d'ordinateur, etc.
4. Avez-vous subi un problème cardiaque susceptible d'avoir modifié votre signal cardiaque ? Dans ce cas, consultez votre médecin.

…le symbole du cœur ♥ clignote irrégulièrement ?

1. Vérifiez que le récepteur ne se trouve pas au delà du champ d'émission de l'émetteur, c'est à dire à plus d'1 mètre de distance.
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas détendue pendant l'exercice.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides.
4. Vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs de fréquence cardiaque dans le champs de réception du récepteur, c'est à dire à moins d'1 mètre de distance.
5. Une arythmie cardiaque peut fausser la mesure de la fréquence cardiaque. Dans ce cas, consultez votre médecin.

…la fréquence cardiaque est irrégulière ou très élevée ?
Vous êtes peut-être à proximité d'une source importante de signaux électromagnétiques, susceptibles de fausser les mesures affichées par le récepteur. Vérifiez autour de vous et déplacez-vous si nécessaire.

…l'affichage est vide ?
Le cardiofréquencemètre Polar est éteint quand il sort de l'usine. Pour l'allumer, appuyez sur l'un des deux boutons. **SETTINGS** (Réglages de Base) s'affiche. Reportez-vous au chapitre *« Settings : Réglages de Base », page 62.*

…l'écran est à peine visible ?
Le premier signe d'un affaiblissement de la pile est l'icône de Pile Faible . Faites vérifier la pile. Lorsque la pile a été remplacée, seuls les réglages de l'heure et de la date sont à changer dans le mode « Settings » (Réglages de Base). Vous pouvez alors accéder à l'affichage de l'Heure en appuyant longuement sur OK.

…le cardiofréquencemètre ne répond plus aux boutons ?
Réinitialisez le cardiofréquencemètre Polar en appuyant longuement sur les deux boutons simultanément. En appuyant sur l'un des deux boutons le récepteur revient au mode « Settings » (Réglages de Base). Lorsque vous avez achevé vos Réglages de Base, le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'Heure. Si le cardiofréquencemètre ne répond toujours pas, faites vérifier la pile.

…la pile du récepteur doit être changée ?
Nous vous recommandons de faire appel à un service après vente agréé Polar pour toute intervention sur votre appareil. La garantie internationale de 2 ans ne couvre pas les dommages directs ou non, liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Un service après-vente agréé Polar pourra verifier l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et faire une révision complète de votre cardiofréquencemètre Polar F4.

10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre Polar F4 est conçu pour :
- aider les utilisateurs à atteindre leurs objectifs de forme physique.
- indiquer le niveau d'effort physiologique et l'intensité d'un exercice.

Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La fréquence cardiaque est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

Bracelet récepteur

Type de pile :	CR 1632
Longévité de la pile :	2 ans (1h/ jour, 7 jours sur 7)
Température de fonctionnement :	14 °F à 122 °F / -10 °C à +50 °C
Etanchéité :	100 ft/ 30 m
Précision de la mesure de la fréquence cardiaque :	±1% ou ±1 bpm, la plus haute des deux valeurs, applicable à une fréquence régulière.
Précision de la montre :	± 0.5 se/ jour, à 77 °F/ +25 °C
Matériau du bracelet montre :	Polyuréthanne Thermoplastique (TPU)
Boucle et languette du bracelet :	Polyoxyméthylène (POM)
Matériau du capot arrière :	Acier inoxydable conforme à la réglementation européenne sur les produits dégageant du nickel (Directive 94/ 27/EU et modification 1999/C 205/05).

La fréquence cardiaque est affichée en nombre de battements par minute (bpm) ou en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale ($FC_{max}\%$).

Emetteur

Type de pile :	pile au lithium intégrée
Longévité de la pile :	en moyenne 2 500 heures d'utilisation
Température de fonctionnement :	14 °F à 122 °F / -10 °C à +50 °C
Matériau :	Polyuréthane
Etanche	

Ceinture élastique

Boucle :	Polyuréthane
Tissu :	Nylon, polyester et caoutchouc naturel avec une faible quantité de latex

Valeurs limites :

Chronomètre	23 h 59 min 59 s
Limites de FC	30 – 199 bpm
Durée totale	0 – 9999 h 59 min 59 s
Calories cumulées	0- 999999 kcal
Temps total d'exercice	65 535

11. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.



La marque CE prouve la conformité du produit avec la directive européenne 93/42/CEE.

Polar Electro Oy est certifiée ISO 9001:2000.

Les noms et logos accompagnés du symbole ™, dans ce guide ou sur l'emballage du produit, sont des marques de Polar Electro Oy. Les noms et logos accompagnés du symbole ®, dans ce guide ou sur l'emballage du produit sont des marques déposées de Polar Electro Oy.

12. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
US 6361502, US 6418394, US 6537227, FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.
Autres modèles déposés.